

SPECIÁLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA SOŠ OOM ZLÍN



MATURITNÍ OTÁZKY Z STV

**Praktické požadavky k jednotlivým okruhům maturitních
otázek z STV**

**Sestavil: Mgr. Viktor Brebera, Jiří Král
únor 2012**

SEZNAM OTÁZEK

1. **MIMOPOSTOJOVÝ BOJ**
2. **OBRANA PROTI HOLI**
3. **KANSETCU- WAZA**
4. **OBRANA PROTI PISTOLI**
5. **OBRANA PROTI NOŽI**
6. **GERI WAZA + OBRANA PROTI KOPŮM**
7. **NAGE WAZA (TAČI WAZA)**
8. **OBRANA PROTI OBEJMU**
9. **OBRANA PROTI SKUPINĚ ÚTOČNÍKŮ**
10. **OBRANA – UKE WAZA, BLOKY, OSTATNÍ OBRANA**
11. **OSAE KOMI WAZA**
12. **OBRANA PROTI ÚCHOPŮM**
13. **PŘEDCHODY POSTOJ – ZEM**
14. **CUKI WAZA, UČI WAZA + OBRANA PROTI ÚDERŮM**
15. **SUTEMI WAZA**
16. **SLZOTVORNÉ PROSTŘEDKY, PARALYZÉRY**
17. **TELESKOPIČKÝ OBUŠEK**
18. **ÚDERY A KOPY NA KRÁTKOU VZDÁLENOST**
19. **ŽIME WAZA**
20. **ÚDEROVÉ A ZÁSAHOVÉ PLOCHY, VYUŽITÍ BOLESTI V SEBEOB.**
21. **UKEMI WAZA**
22. **VYVÁDĚCÍ A TRANSPORTNÍ PÁKY**
23. **ÚPOLOVÁ GYMNASTIKA, POSILOVACÍ A UTUŽOVACÍ CVIČENÍ**
24. **VZDÁLENOST A NAČASOVÁNÍ V SEBEOBRANĚ**
25. **STŘELNÁ ZBRAŇ**

Maturitní otázky z předmětu STV – SOŠOOM ZLÍN

1. Mimopostojový boj

- uke na zemi / tori stojí: ukázat správnou pozici při obraně
- uke na zemi / tori stojí: naznačení hození sypkého materiálu, př. příležitostného předmětu do očí útočnicka
- uke na zemi / tori stojí: obrana kopáním proti nohám útočnicka
- uke na zemi / tori stojí: obrana podražením nohou útočnicka
- uke na zemi / tori stojí: obrana pomocí hole
- uke i tori na zemi: ukázka žime-waza – min. 4 techniky
- uke i tori na zemi: ukázka kansetsu-waza – min. 4 techniky
- uke i tori na zemi: ukázka osae-waza – ze 4 směrů
- uke i tori na zemi: kombinace obrany pomocí úderů, kopů, škracení, páčení a držení 3x

2. Obrana proti holi

- kolmý úder shora – ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- šikmý úder shora - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- úder bodnutím - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- úder ze strany (na střední pásmo) - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- obrana holí (obuškem) proti holi (shora, šikmo shora, ze strany, bodnutím) – libovolná obrana 1x

3. Kansetsu-waza

- ve stoji: jubi-garami min. 2 techniky
- ve stoji: kote-gaeši, kote-mawaši, kote-hineri 1x na každou ruku
- ve stoji: kannuki-gatame min. 3 techniky
- ve stoji: ude-garami min. 2 techniky
- na zemi: juji-gatame 2 techniky
- na zemi: kannuki-gatame v joko-šiho-gatame min. 3 techniky
- na zemi: ude-gatame 1 technika
- na zemi: waki-gatame 1 technika
- na zemi: ude-garami 1 technika
- ukázka 2 transportních pák dle vlastního výběru
- ukázka páčení na klouby pomocí teleskopického obušku dle vlastního výběru 1x
- ukázka obrany proti noži pomocí páčení 1x (kote-gaeši, kote-mawaši, kote-hineri 1x na každou ruku)

4. Obrana proti pistoli

- pistole zepředu na hlavu - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- pistole zepředu na trup - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- pistole ze strany na hlavu - ukázka obrany dle vlastního výběru
- pistole ze strany před paží - ukázka obrany dle vlastního výběru
- pistole ze strany za paží - ukázka obrany dle vlastního výběru
- pistole zezadu (libovolné pásmo) - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty

Maturitní otázky z předmětu STV – SOŠOOM ZLÍN

5. Obrana proti noži

- bodnutí zepředu shora na krk, hrudník - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- bodnutím zepředu na trup - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- bodnutím zdola na trup (břicho) zepředu - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- seku nebo řezu ze strany (zepředu) na krk - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- seknutím ze strany (zepředu) na krk z opačné strany - ukázka obrany dle vlastního výběru – min. 2 varianty
- vyhrožování nožem zepředu přiložením nože na krk, hrudník - ukázka obrany dle vlastního výběru – 1x
- obrana tyčovou zbraní (obušek, tyč, apod.) proti noži – libovolný útok i obrana 1x

6. Geri-waza + obrana proti kopům

- mae-geri-keage-čudan 2x každou nohou v BP do lapy
- joko-geri-kekomi-čudan 2x každou nohou v BP
- uširo-geri-kekomi-čudan 2x každou nohou v BP do lapy
- mawaši-geri-čudan 2x každou nohou v BP
- kin-geri 2x každou nohou v BP
- mawaši-geri-gedan nebo low-kick 2x každou nohou v BP do lapy
- joko-geri-kekomi-gedan 2x každou nohou v BP
- fumikomi 2x každou nohou v BP do tatami
- mae hiza-geri-čudan 2x každou nohou v BP do lapy
- mawaši-hiza-geri –čudan 2x každou nohou v BP do lapy

Obrana

- obrana proti mae-geri-čudan 2x (nagaši-uke, gedan-barai, úhybem, ...)
- obrana proti mawaši-geri-čudan 2x (gedan-barai, blokem, zachycením a podmetením, úhybem, ...)
- obrana proti kin-geri 2x (džudži-uke, nagaši-uke, úhybem, ...)
- libovolná obrana proti mae-geri-čudan a kontra technika
- libovolná obrana proti mawaši-geri-čudan a kontra technika

7. Nage-waza (tači-waza)

- te-waza: ippon-seoi-nage, morote-seoi-nage, eri-seoi-nage, tai-otoši, morote-gari, sukui-nage a kata-guruma = předvedení min. 5 předepsaných technik po 1 opakování
- goši-waza: o-goši, uki-goši, kubi-nage, goši-guruma, harai-goši a uširo-goši = předvedení min. 5 předepsaných technik po 1 opakování
- aši-waza: o-soto-gari, ko-uči-gari, o-uči-gari a de-aši-harai = předvedení předepsaných technik po 1 opakování
- ukázka využití libovolné techniky z te-waza v sebeobraně 1x
- ukázka využití libovolné techniky z goši-waza v sebeobraně 1x
- ukázka využití libovolné techniky z aši-waza v sebeobraně 1x

8. Obrana proti obejmutí

- předvedení obrany proti obejmutí zezadu přes paže dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti obejmutí zezadu pod pažemi dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti obejmutí zepředu přes paže dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti obejmutí zepředu pod pažemi dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti obejmutí ze strany dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti obejmutí ze strany kolem ramen dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti obejmutí ze strany „kravatou“ dle vlastního výběru 3 varianty
- předvedení obrany proti škrčení zezadu bicepsovým zdvihem (předloktím) dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti škrčení zepředu oběma rukama (palci) dle vlastního výběru 1x

9. Obrana proti skupině útočníků (dva a více útočníků)

- ukázka správného postavení při napadení skupinou – zmenšení úhlu ohrožení ústupem
- ukázka správného pohybu při boji proti skupině útočníků
- ukázka situačního přepadu s psychologickým působením na skupinu
- ukázka obrany proti skupině při jednom zneškodněném útočnickovi = vytvoření překážky
- ukázka obrany proti skupině při jednom zneškodněném útočnickovi = vytvoření si rukojmího
- ukázka použití hole (teleskopického obušku) proti skupině útočníků
- ukázka použití slzotvorného prostředku proti skupině útočníků

10. Obrana – uke-waza, bloky, ostatní obrana

- kombinace krytů v kiba-dači: age-uke, soto-uke, uči-uke, gedan-barai, šuto-uke 2x na každou ruku
- v BP nagaši-uke 2x každou rukou
- v BP džudži-uke-džodan + džudži-uke-gedan 2x
- v BP hiza-uke 2x každou nohou
- obrana proti otoši-tetsui-uči-džodan 1x (age-uke, džudži-uke, ...)
- obrana proti oi-cuki-džodan 1x (nagaši-uke, age-uke, šuto-uke, soto-uke, úhyb, ...)
- obrana proti mawaši-cuki 1x (šuto-uke, úhyb, blok, ...)
- obrana proti gyaku-cuki-čudan 2x (soto-uke, geban, barai, nagaši-uke, blok, úhyb, ...)
- obrana proti ura-cuki-čudan 2x (blok, soto-uke, gedan-barai, ...)
- obrana proti mae-geri-čudan 2x (nagaši-uke, gedan-barai, hiza-uke, úhybem, ...)
- obrana proti mawaši-geri-čudan 2x (gedan-barai, blokem, zachycením a podmetením, úhybem, ...)
- obrana proti kin-geri 2x (džudži-uke, nagaši-uke, úhybem, ...)
- obrana proti low-kicku 2x (blokem, úhybem, ...)
- obrana proti mawaši-cuki-džodan úhybem (ponoření) a ura-cuki-čudan
- obrana proti gyaku-cuki-čudan úhybem + soto-uke a mae-kin-geri

Maturitní otázky z předmětu STV – SOŠOOM ZLÍN

- obrana proti mae-geri-čudan úhybem s rotací těla a tate-cuki-džodan
- obrana proti noži přímým bodnutím úhybem + nagaši-uke a vyražením nože

11. Osae-komi-waza

- pomocí nage-waza položit útočnicka na zem
- kesa-gatame + kata-gatame – ukázka kombinace
- kami-šiho-gatame
- joko-šiho-gatame
- tate-šiho-gatame
- kombinace kesa-gatame + kata-te-žime 1x
- kombinace kubi-nage s přechodem do kesa-gatame 1x
- kombinace morote-seoi-nage s přechodem do joko-šiho-gatame 1x

12. Obrana proti úchopům

- předvedení obrany proti úchopu ruky zrcadlově zepředu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu ruky křížem zepředu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu ruky oběma rukama zepředu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu za rukáv zrcadlově zepředu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu obou rukou zepředu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu za límec zepředu jednou rukou dle vlastního výběru - min. 2 techniky
- předvedení obrany proti úchopu za límec zepředu oběma rukama dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu ruky křížem zezadu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu obou rukou zezadu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu za rameno křížem zezadu dle vlastního výběru 1x
- předvedení obrany proti úchopu za vlasy zepředu dle vlastního výběru 1x

13. Přechody postoj – zem

- pomocí nage-waza: min. 2 techniky z te-waza, min. 2 techniky z goši-waza a min. 2 techniky z aši-waza
- pomocí sutemi-waza: min. 1 technika z ma-sutemi-waza (tomoe-nage) a min. 2 techniky z joko-sutemi-waza
- pomocí páčení: min. 2 techniky z jubi-garami, min. 2 techniky páčením na zápěstí, min. 2 techniky dle vlastního výběru (ude-garami, waki-gatame, ude-gatame,)
- pomocí tel. obušku – min. 2 techniky

14. Cuki-waza, uči-waza + obrana proti úderům

- čoku-cuki-čudan v kiba-dači - 5x každou rukou
- oi-cuki-džodan + gyaku-cuki-čudan v BP + za pohybu
- oi-cuki-džodan + gyaku-cuki-čudan v BP + do odražeče
- kizami-cuki v BP 2 x každou rukou + 2x každou rukou to lapy

Maturitní otázky z předmětu STV – SOŠOOM ZLÍN

- sanbon-cuki v BP 3x v levém i pravém postoji do odražeče
- haito-uči v BP – 2x každou rukou + ukázka využití haito-uči v sebeobraně – libovolná situace
- empi-uči – (joko, mawaši, age, uširo) v BP do lapy nebo odražeče
- libovolná ukázka využití vybrané techniky empi-uči v sebeobraně (min. dva druhy empi-uči)
- uraken-uči-džodan v BP 3x do lapy
- aplikace uraken-uči v sebeobraně – libovolná technika

Obrana

- obrana proti přímým úderům na horní a střední pásmo (uči-uke, age-uke, soto-uke, úhyb, ...) ukázka min. 4 druhů obrany
- obrana proti mawaši-cuki 1x (úhyb, blok, měkké kryty, kombinace...)

15. Sutemi-waza

- tomoe-nage min. 2x
- tani-otoši min. 2x
- uki-waza min. 2x
- soto-maki-komi min. 2x
- ukázka použití tomoe-nage při sebeobraně 1x
- ukázka použití tani-otoši při sebeobraně 1x
- ukázka použití uki-waza při sebeobraně 1x
- ukázka použití soto-maki-komi při sebeobraně 1x

16. Slzotvorné prostředky, paralyzéry

- ukázka nošení a používání slzotvorného prostředku - SP
- druhy a možnosti použití SP
- ukázka (naznačením) správného použití SP proti jednomu útočníkovi
- ukázka (naznačením) správného použití SP proti skupině útočníků (dvou útočníků)
- ukázka nošení a používání elektrického paralyzéry - EP
- druhy a možnosti použití EP
- ukázka (naznačením) správného použití EP
- ukázka (naznačením) správného použití kombinovaného paralyzéry se slzotvorným prostředkem

17. Teleskopický obušek

- ukázka taktického nošení a skrytého nošení mimo pouzdro
- základní údery s uzavřeným TO
- základní údery s otevřeným TO
- základní střehy s otevřeným TO
- princip a taktika „úderů z otevření“
- údery (bodnutí) hlavicí TO – princip a využití
- úder koncovkou TO na hlavu (př. spánek) 2 x každou rukou
- kombinace krytů a svedení při obraně proti úderům a kopům
- kombinace krytů a svedení při obraně proti holi
- kombinace krytů a svedení při obraně proti noži
- páčení pomocí TO na paži – 1x na každou paži
- páčení pomocí TO na krk
- obrana pomocí TO proti úchopu za límec jednou rukou dle vlastního výběru 1x

Maturitní otázky z předmětu STV – SOŠOOM ZLÍN

- obrana pomocí TO proti úchopu za límec oběma rukama dle vlastního výběru 1x
- obrana pomocí TO proti libovolné zbrani dle vlastního výběru 1x

18. Údery a kopy na krátkou vzdálenost - v BP

údery

- mawaši-cuki-džodan a čudan 2x každou rukou
- ura-cuki-čudan 2 x každou rukou
- ura-cuki-čudan 2x každou rukou do lapy
- haito-uči-džodan 2x každou rukou do lapy
- age-empi-uči 2x každou rukou
- mawaši-empi-uči 2x každou rukou do lapy
- uširo-empi-uči 2x každou rukou
- joko-empi-uči 2x každou rukou do lapy

kopy

- mae-hiza-geri 2x každou nohou
- mawaši-hiza-geri 2x každou nohou do lapy
- kin-geri 2x každou nohou
- uširo-geri-keage 2x každou nohou do lapy
- joko-geri-kekomi-gedan 2x každou nohou
- low-kick 2x každou nohou do lapy
- fumikomi 2x každou nohou do tatami

19. Žime-waza

- v kleku: okuri-eri-žime – 1 technika
- v kleku: hadaka-žime - 2 techniky
- v kleku: kata-ha-žime - 1 technika
- na zemi: (kata,nami,giaku) juji-žime - 3 techniky
- na zemi: kata-te-žime - 2 techniky
- na zemi: sankaku-žime - technika
- na zemi: aši-žime - 2 techniky
- na zemi: hadaka-žime - 2 techniky
- na zemi: okuri-eri-žime - 1 technika
- ukázka škrčení pomocí teleskopického obušku dle vlastního výběru - 1 technika
- ukázka škrčení při transportních technikách dle vlastního výběru 1x
- ukázka použití škrčení při sebeobraně dle vlastního výběru 1x

20. Úderové a zásahové plochy, využití bolesti v sebeobraně

- úderové plochy na paži – seiken, nukite, teišo, uraken, šuto, haito, tetsui, wan, ude, empi, ...
- úderové plochy na dolní končetině – koši, sokuto, sokutei, haisoku, kakato, ašibo, hiza, ...
- ostatní – men (hlava)
- stanovit zásahové plochy na lidském těle: na hlavě, krku, trupu, paži a dolní končetině
- ukázka zasažení zásahové plochy na hlavě libovolnou technikou - min. 1x
- ukázka zasažení zásahové plochy na krku libovolnou technikou - min. 1x
- ukázka zasažení zásahové plochy na trupu libovolnou technikou - min. 1x
- předvedení použití tlakových bodů při sebeobraně – min. 2 techniky na hlavě, 1 technika na krku, 2 techniky na paži, 2 techniky na trupu

Maturitní otázky z předmětu STV – SOŠOOM ZLÍN

- ukázka vyvolání bolesti při sebeobraně pomocí úderů a kopů - min. 1x
- ukázka vyvolání bolesti při sebeobraně pomocí páčení - min. 2x
- ukázka vyvolání bolesti při sebeobraně pomocí škrcení - min. 1x
- ukázka vyvolání bolesti při sebeobraně pomocí pádu - min. 1x
- ukázka vyvolání bolesti při sebeobraně pomocí zbraně a některých definovaných donucovacích prostředků PČR a MP - min. 2x

21. Ukemi-waza

- mae-ukemi (s přetočením bez zaražení) 2x na každou stranu
- mae-ukemi (se zaražením, bez přetočení) 2x na každou stranu
- uširo-ukemi (měkký pád s přetočením) 2x na každou stranu
- uširo-ukemi (tvrdý pád se zaražením) 3x
- joko-ukemi na místě 3x na každou stranu
- joko-ukemi se zaujmutím obrané pozice na zemi 2x na každou stranu
- zempo-ukemi („rybička“) 3x
- zempo-ukemi (tvrdý pád po přepadení ze zálohy) ze stoje 2x
- kote-ukemi 2x na každou stranu
- pády z výšky přes překážku (partner na „čtyřech“) – uširo-ukemi, joko-ukemi
- mae-ukemi přes překážku (partner na „čtyřech“) 1x na každou stranu
- předvedení pádů po strčení partnerem 2x vpřed a 2x vzad
- mae-ukemi s dlouhou a krátkou střelnou zbraní v ruce 2x
- mae-ukemi se sebráním zbraně (střelné, řezné, tyče,..) ze země 2x
- vysvětlení a popsání základních principů pádových technik, jejich dělení a využití v praxi

22. Vyváděcí a transportní páky

- ve stoji: jubi-garami - min. 3 techniky
- ve stoji: kote-mawaši, kote-hineri - 1x na každou ruku
- ve stoji: kannuki-gatame - min. 3 techniky
- ve stoji: ude-garami - min. 2 techniky
- ukázka transportních pák na zápěstí - min. 2 techniky
- ukázka transportních pák na loket - min. 2 (kannuki-gatame, ude-garami, ...)
- ukázka transportních pák pomocí tel. obušku – min. 2 techniky
- ukázka dalších transportních technik dle vlastního výběru – min. 2 techniky

23. Úpolová gymnastika, posilovací a utužovací cvičení

- průpravná cvičení pro pádové techniky – kotoul vpřed, vzad, vzad přes rameno
- kotoul plavmo – přes překážku + kotoul vzad do stoje na rukou
- přemet stranou (vlevo i vpravo)
- rondat
- stoj na rukou (výdrž 2s) – kotoul
- přemet vpřed
- stoj na hlavě
- akrobatická cvičení (přechody zem – stoj, přechody na zemi)
- cvičení pro rozvoj rovnováhy a práce s partnerem, (min. 5 cvičení dle vlastního výběru)
- posilovací a utužovací cvičení ve dvojici (min. 5 různých technik na celé tělo dle vlastního výběru)

24. Vzdálenost a načasování při obraně

- vymezení a ukázka velmi dlouhé vzdálenosti
- vymezení a ukázka výpadově vzdálenosti
- vymezení a ukázka dlouhé vzdálenosti
- vymezení a ukázka střední vzdálenosti
- vymezení a ukázka krátké vzdálenosti
- vymezení a ukázka těsné vzdálenosti
- ukázka technik použitelných na výpadovou vzdálenost (pomocí zbraně – tonfa, tel. obušek, gyaku-cuki s výpadem, kopy s přemístěním, ...)
- ukázka technik použitelných na dlouhou vzdálenost (mae-geri, joko-geri, uširo-geri, ...)
- ukázka technik použitelných na střední vzdálenost (oi-cuki, gyaku-cuki, tate-cuki, kin-geri, low-kick, ...)
- ukázka technik použitelných na krátkou vzdálenost (mawaši-cuki, ura-cuki, empi-uči, hiza-geri, fumikomi, nage-waza, ...)

25. Střelná zbraň

- vymezení střelné zbraně v rámci platné legislativy ČR
- dělení střelných zbraní, střeliva a doplňky
- konstrukce střelné zbraně (hlavní části zbraně) a konstrukce brokového a kulového střeliva
- základní manipulace s krátkou a dlouhou střelnou zbraní (prakticky – postup při převzetí zbraně, postup při závadě, apod.)
- úchopy krátké i dlouhé střelné zbraně, ukázky postojů se zbraní
- podmínky pro použití střelné zbraně v bezpečnostních složkách, podmínky použití střelné zbraně pro civilní využití
- taktické zásady boje s krátkou střelnou zbraní (hrozba namířenou střelnou zbraní, úder střelnou zbraní) demonstrace libovolné modelové situace

Slovníček pojmů

BP – bojový postoj, střeh

Uke – obránce

Tori – útočník

TO – teleskopický obušek

SP – slzotvorný prostředek

EP – elektrický paralyzér